

Uw kolfdagboek Dag 16 t/m 30

Dag 16

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts

Als u stress hebt, schiet u minder makkelijk toe. Probeer te ontspannen. Maak u niet ongerust, als de stress minder wordt, wordt de melkproductie waarschijnlijk weer meer.

Dag 17

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts

Rijpe moedermelk ziet er anders uit dan koemelk. Het is vaak wat waterig van samenstelling en is blauwig van kleur.

Dag 18

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts

Het borstvoedingshormoon oxytocine is er ook om de moeder een rustgevoel te geven. Als u niet dit weet, denkt u dat u wordt overvallen door vermoeidheid.

Dag 19

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts

Borstvoeding werkt volgens vraag en aanbod. Hoe vaker je kolft, hoe meer productie.

Dag 20

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts

Masseer uw borsten voordat u gaat kolven. Dit huidcontact zorgt ervoor dat u meer melk aanmaakt.

Dag 21

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts

'Kangeroe' regelmatig met uw baby. Het huid op huid contact zorgt voor extra stimulatie van uw borstvoedingshormonen.

Dag 22

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts

U kunt altijd een afspraak maken met de lactatiekundigen op de afdeling.

Dag 23

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts

Teveel of te weinig melk? Kijk eens op www.moedermelknetwerk.nl

Dag 24

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts

Wees trots op uzelf. Het is heel knap dat u al zolang kolft.

Dag 25

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts

De samenstelling van borstvoeding is perfect afgestemd op de voedingsbehoefte van uw baby.

Dag 26

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts

Moedermelk is bedoeld voor baby's en geeft ze de kans om zich optimaal te ontwikkelen.

Dag 27

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts

Als u weer gaat werken, mag u wettelijk tot negen maanden 25% van uw werktijd gebruiken voor het voeden of afkolven. Uw werkgever is verplicht om voor een geschikte voed- en kolfruimte te zorgen. Als die er niet is, moet u de gelegenheid krijgen om uw ba

Dag 28

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts

Dag 29

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts

Dag 30

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts